

# Nervøsitet skærper sanserne

## Angsten hæmmer præstationen, men rammer op mod hver fjerde person før en eksamen

Nervøsitet skal man ikke frygte. Der er tale om en konstruktiv drivkraft, der skærper sanserne.

Angst er meget værre. Her er tale om en næmsko, som kan føre til blokeringer.

- Min erfaring siger mig, at ca. 25 procent af eleverne døjer så meget med angst, at de har behov for hjælp. Angsten skyldes som regel, at der er så meget på spil. Man frygter i realiteten ikke kun for en dårlig karakter, men for fremtiden. Dårlige karakterer kan spolere drømmen om optagelse på en uddannelse.

Sådan forklarer cand.mag. og coach Anette Wingreen, at nerverne er på højkant i studerekamrene rundt omkring.

Som coach er mønsterbrydning et af hendes nøgleord.

### At tænke positivt

- Det handler om, at man skal ændre sin indstilling og lukke sig op overfor eksamenerne. Man skal tænke positivt og ville det og tro på, at det nok skal gå. Det hjælper at sige til sig selv, at man kan. Og det hjælper at forholde sig til det, man forestiller sig er den værste tænkelige situation. De fleste opdager, at den er urealistisk. Og når den erkendelse er gjort, så stiger optimismen.

Anette Wingreen tvivler på, at pigerne døjer mere med angst, end drengene.

- Men for pigerne er det ikke



Cand.mag. og sproglærer Line Lorentzen t.v. og cand.mag. og coach Anette Wingreen.

på samme måde et tabu. Drengene skal være seje overfor både andre og sig selv og prøver at lukke af for det, hvor det måske var bedre at erkende og få hjælp.

Anette Wingreen er dog ikke i

eleverne have styr på det faglige og på nervøsiteten, men kan tale på mølterismålet. I sprogfag kommer den ekstra dimension, fordi man ikke skal tale dansk. Det er altså en slags treftrins-

reen på datoerne 6., 9., 12. og 19. juni. Power-kvinderne har følgende hjemmesider med kon-takt-oplysninger: www.llsprogakademi.dk og www.inpower.dk.

## Læseferiens 10 bud

- 1) Lav en læseplan. Det sikrer, at du når hele pensum, men også at du får adskilt læsning og fritid.
- 2) Læs maksimalt seks timer på en dag. Hold pause ca. hvert 20. minut.
- 3) Dyrk motion. Det udløser endorfiner med afstressende og afslappende effekt.
- 4) Repeter stoffet ved at tale højt med dig selv og din læsegruppe. Stil spørgsmål til stoffet og besvar.
- 5) Tænk positivt. Realiser den positive tankegang ved at sige sætningen "Jeg skal nok klare eksamen".
- 6) Accepter din nervøsitet og

brug den som en drivkraft ved eksamen.

7) Stop eksamenslæsningen dagen før eksamen og lav noget du kan lide.

8) Kig ikke i bogen på eksamensdagen før selve eksamen. Du har gjort, hvad du kan.

9) Kom i god tid på skolen, men hold dig væk fra eksamenslokalet, indtil du skal ind.

10) Ved angstanfald: Brug følgende teknik: Slap af, træk vejret ind. Hold det mens du tæller til fem og pust ud igen.

(Kilde:

Cand.mag. Line Lorentzen,

LL Sprogakademi i Roskilde.)

jep

jep